

Allenamento

Tennis (16-20): Forza

La forza è un aspetto della condizione fisica da non trascurare. Questo allenamento sollecita in modo particolare i muscoli del tronco e degli arti inferiori.

Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: Avanzati e esperti

Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la forza nel tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

Intensità

- Media – elevata

Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' Colpito e affondato Formare due squadre. Ogni squadra ha tempo 60 secondi per colpire un numero massimo di giocatori avversari.		Pallina da tennis
	Acchiappa la pallina Formare due squadre. 10 passaggi all'interno della propria squadra forniscono un punto. Integrare diverse forme di passaggio (diretto, con rimbalzo a terra, usando solo la mano più debole, ecc.).		Pallina da tennis
Parte principale	35' Circuito di allenamento: <ul style="list-style-type: none"> • Disposizione della palestra: mezzo campo da tennis • Numero di persone per postazione: 1-2 • Durata di ogni esercizio: 60 secondi. • Pausa tra gli esercizi: 60 secondi di pausa attiva (30 secondi saltare la corda «normalmente», 30 secondi con varianti) Varianti del salto alla corda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lento – veloce 2. Spiccare il salto usando solamente le caviglie 3. Burattino 4. Salti con affondo (davanti – dietro) 5. Salti doppi 6. 5x skipping sinistra – destra 7. 5x tallonare sinistra – destra 8. Tapping <ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni del percorso: 2 • Esercizi sostitutivi in caso di pause tra le postazioni: correre a passo leggero su un determinato percorso (ev. passandosi un pallone da calcio in due). 		
	Postazione 1: muscoli obliqui dell'addome Eseguire il «tergicristalli». Distesi sulla schiena, muovere le gambe a destra e a sinistra.	Esercizio individuale	
	Postazione 2: muscoli retti dell'addome Addominali classici con lancio di palline da tennis. Quando l'allievo arriva alla posizione seduta lancia una pallina al compagno che si trova di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
	Postazione 3: muscoli erettori della schiena A pancia in giù. Alzare leggermente il torso, le braccia e la testa dal suolo. Tirare una pallina da tennis da destra o da sinistra verso un compagno che si trova di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
	Postazione 4: muscoli laterali dell'addome Appoggiarsi di lato. Lanciare o far rotolare la pallina al compagno di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	Postazione 5: muscoli dei polpacci Stare in piedi su un gradino. Alzare e abbassare i talloni (su entrambe le gambe o solo su una gamba).	Esercizio individuale	Superficie rialzata (p. es. scalino).
		Postazione 6: muscoli della coscia e dei glutei Affondo in avanti, lanciare o far rotolare la pallina al compagno di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
		Postazione 7: adduttori e abduttori Affondo laterale, rimanere bassi nella posizione, in seguito spostare il bacino a destra e a sinistra.	Esercizio individuale	
		Postazione 8: muscoli del torso Flessioni sulle braccia. Toccare la pallina da tennis con lo sterno, poi far rotolare la pallina verso il compagno che esegue lo stesso esercizio.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
Ritorno alla calma	10'	Pugilato delle ombre Leggeri movimenti di pugilato senza contatto fisico.		
		Stretching Stirare i più importanti gruppi muscolari (gambe, rotatori delle anche, muscoli del petto).		
		Boccia Chi riesce a far rotolare la pallina da tennis più vicino alla linea? Chi perde deve far rotolare la pallina con il naso (posizione flessioni sulle braccia).		

Autori: Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis